

ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ
О.В. Карпович, И.А. Наумов

Гродненский государственный медицинский университет

Введение. Студенты представляют особую группу населения, для которой характерны специфические условия труда и быта. Основными элементами здорового образа жизни студентов являются эффективная организация учебно–трудовой деятельности, оптимальная двигательная активность, рациональное питание, отказ от вредных привычек, психофизиологический статус (выработка положительных эмоций) и т. д. [1–3].

Поступив в высшее учреждение образования, молодые люди оказываются в новых условиях, адаптация к которым представляет собой сложный многоуровневый социально–психологический процесс, что сопровождается значительным напряжением компенсаторно–приспособительных систем организма. В связи с этим, учитывая, что интенсивные умственные нагрузки в наибольшей степени приходятся на период студенчества, возрастает роль тщательного контроля состояния здоровья студенческой молодежи, и в частности, студентов–медиков [2–5].

Цель работы: гигиеническая оценка состояния здоровья студентов медицинского университета.

Материал и методы исследований. Объектом исследования явились 100 студентов 3 курса лечебного и педиатрического факультетов УО «Гродненский государственный медицинский университет» в возрасте 19–20 лет.

Было проведено анонимное анкетирование студентов (анкета «Отношение к здоровью») с последующей статистической обработкой показателей с применением пакета программ STATISTIKA 6.0 с целью выявления субъективной оценки состояния здоровья и образа жизни студентов.

Результаты и их обсуждение. Анализ шкалы жизненных ценностей выявил, что на первом месте, по мнению студентов–медиков, стоит здоровье, на втором – семья, на третьем – любовь. Четвертое место занимает развитие, пятое – материальная обеспеченность, шестое – образование, седьмое – дружба, восьмое – интересная работа, девятое – уверенность в себе, десятое – красота, одиннадцатое – счастье других, двенадцатое – познание, тринадцатое – творчество, четырнадцатое – развлечения. Последнее место, по мнению респондентов, занимает беспечная жизнь (рисунок 1).

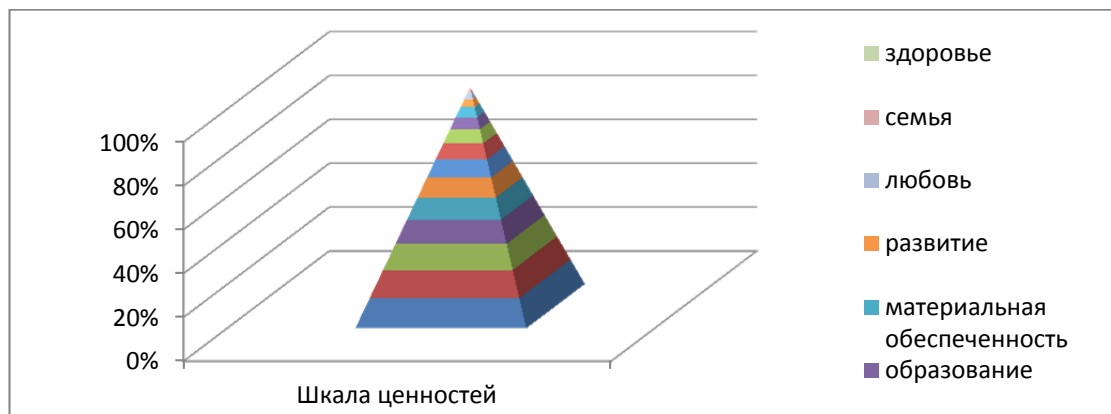


Рисунок 1 – Оценка шкалы ценностей

По результатам оценки респондентами состояния своего здоровья ответы распределились следующим образом: большинство студентов (52,0%) оценили состояние своего здоровья как удовлетворительное, 13,0% – как хорошее, 28,0% характеризовали его как скорее хорошее, остальные – как плохое или скорее плохое.

Среди факторов, оказывающих негативное влияние на состояние здоровья, студенты отмечали злоупотребление алкоголем (10 баллов), наследственность (9 баллов), курение (8 баллов), вредные условия труда (7 баллов), неблагоприятная экологическая обстановка (6 баллов), несбалансированное питание (5 баллов), повышенное психоэмоциональное напряжение (4 балла), низкая физическая активность (3 балла), сложные социально–экономические условия (2 балла), низкое качество медицинского обслуживания (1 балл) (рисунок 2).

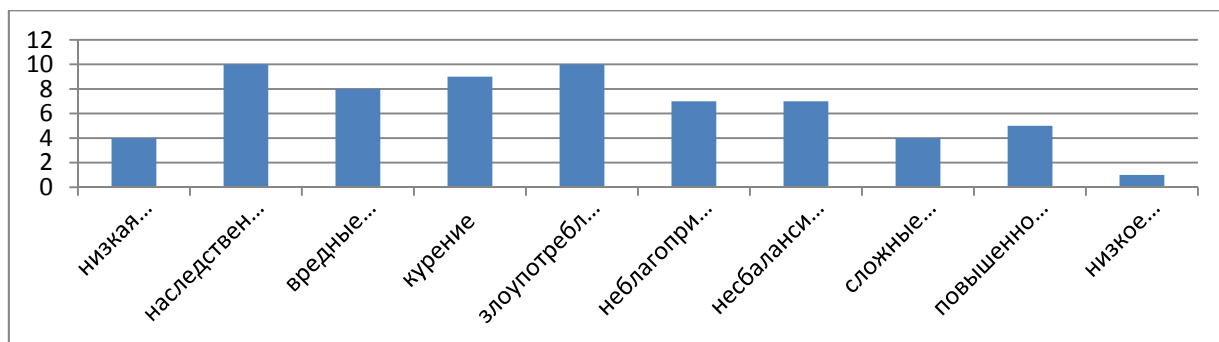


Рисунок 2 – Основные причины, по мнению респондентов, способствующие ухудшению здоровья

По результатам субъективной оценки образа жизни и состояния здоровья установлено, что 55,0% респондентов признают тот факт, что своему здоровью уделяет недостаточно внимания (и только при развитии заболеваний обращаются за медицинской помощью), 25,0% считают, что делает это в достаточном объеме, остальные не определились при ответе на данный вопрос.

Самыми популярными мерами по укреплению собственного здоровья опрошенных были: «оздоровление в санатории, на курорте» – на это указали 40,0% студентов, «оптимальное сочетание трудовых нагрузок и отдыха» – 30,0%, «ежедневная физическая зарядка, прогулки» – 15,0%, «обращение к врачу при первых признаках болезни» – 10,0%, «спорт, закаливание» – 5,0%.

Недостаточное внимание к состоянию здоровья у студентов часто обусловлено, по мнению анкетированных, дефицитом времени (наиболее значимый вариант ответа), экономическими обстоятельствами (недостатком материальных средств), недостатком силы воли, физических и моральных сил и др. (рисунок 3).

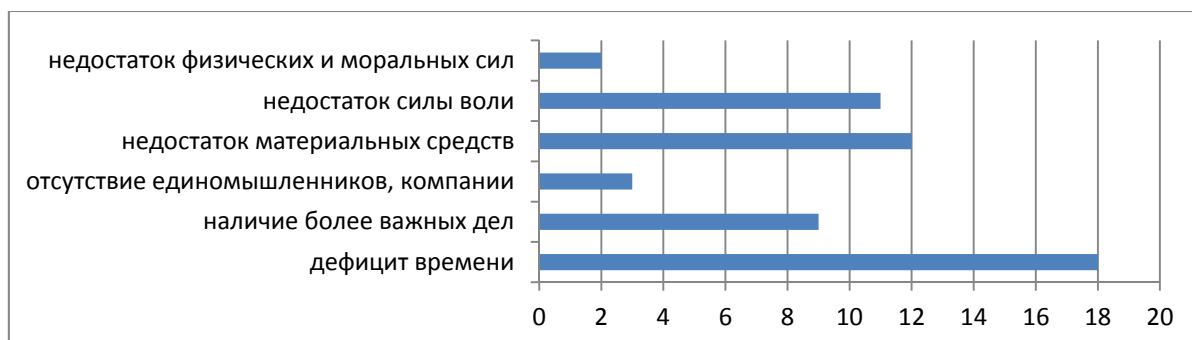


Рисунок 3 – Причины невнимания к состоянию здоровья у респондентов

Анализ ответов на вопрос «Часто ли вы болеете простудными заболеваниями?» показал, что 16,0% респондентов болеют 1 раз в 3 месяца, 35,0% – 1 раз в полгода, 34,0% – 1 раз в год, 15,0% – реже 1 раза в год (рисунок 4).

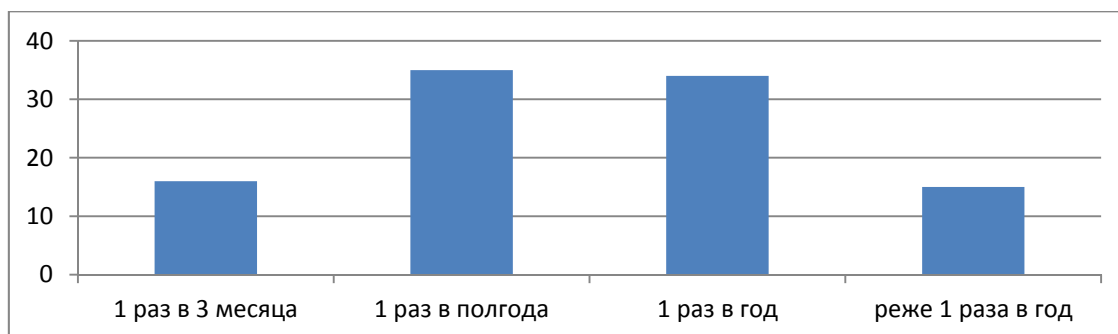


Рисунок 4 – Частота простудных заболеваний у респондентов

Режим питания большинства проанкетированных студентов не соответствует рекомендациям врачей. В обеденное время столовой пользуются только половина студентов, остальные принимают пищу «на ходу», либо обходятся без обеда. Основной причиной этого 18,0% респондентов считают недостаток времени, отведенного на прием пищи в перерывах между занятиями. В соответствии с расписанием занятий, только в два из пяти учебных дней в неделю студенты успевают пообедать. Как результат, 62,0% студентов лечебного факультета отметили, что самым обильным и калорийным из всех приемов пищи у них является поздний ужин (рисунок 5).

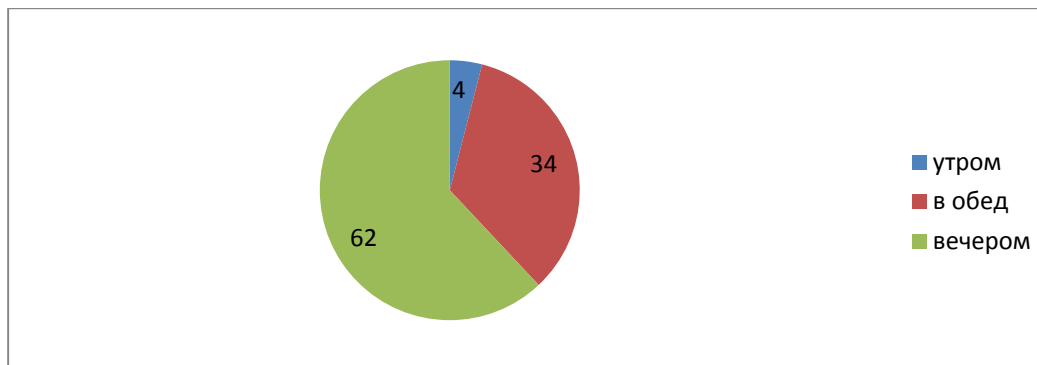


Рисунок 5 – основной прием пищи

Согласно расписанию, длительность одной учебной пары составляет 1 час 30 минут без перерыва на отдых. Продолжительность всех перемен составляет от 10 до 50 минут, что с учетом необходимости переездов между учебными корпусами затрудняет процесс своевременного принятия пищи. В течение учебного дня может быть до 4-х пар, перерыв на обед расписанием не предусмотрен.

На вопрос «Сколько раз в день вы принимаете пищу?», 1–2 раза ответили 57,0% студентов, 3–4 раза – 43,0%.

17,0% респондентов положительно ответили на вопрос «Едите ли Вы в одни и те же часы?», 64,0% студентов указали ответ «нет», 19,0% – «чаще нет».

Употребление алкоголя и курение распространено среди студентов. В настоящее время более 70,0% опрошенных употребляют спиртные напитки от случая к случаю (рисунок 6) и курят 30,0% респондентов (большинство несколько раз в месяц) (рисунок 7).

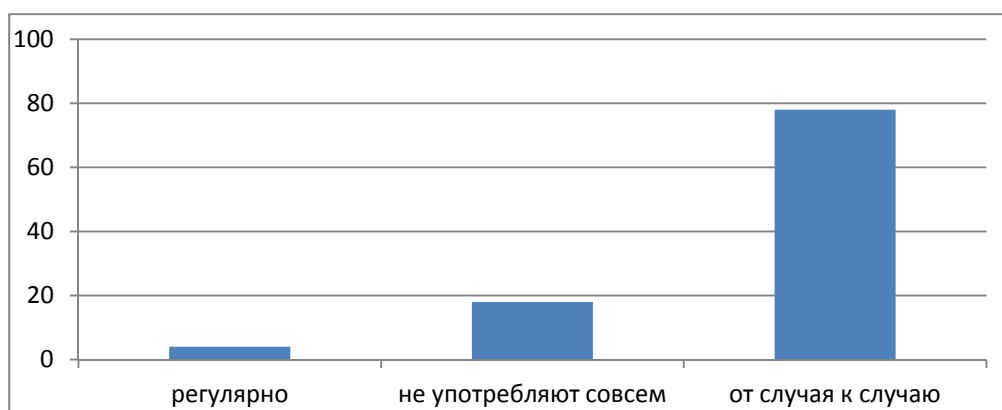


Рисунок 6 – Употребление спиртных напитков студентами–медиками

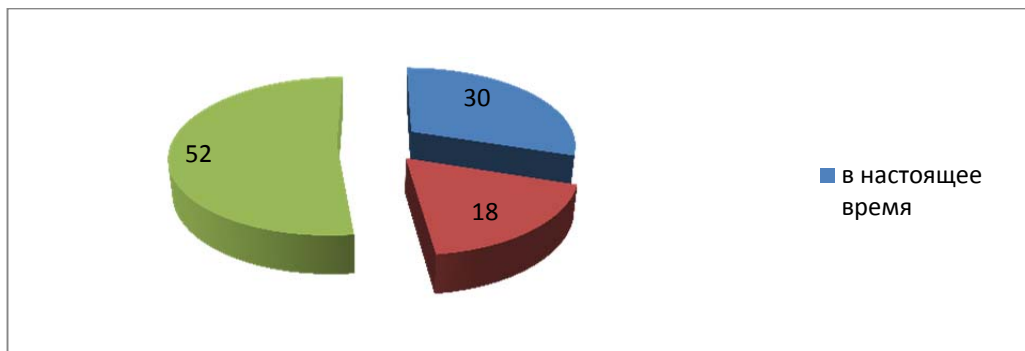


Рисунок 7 – Распределение респондентов при ответе на вопрос «Курите ли Вы?»

По результатам анализа вопроса «Как Вы оцениваете вред курения для здоровья?», нами выделены три наиболее значимых варианта ответа: 1–ый ответ – «очень вредная привычка, способная не только усугубить и инициировать ряд болезней, но и значительно увеличить риск возникновения онкологических заболеваний», 2–ой ответ – «вредная привычка, способствующая заболеваниям органов дыхания, системы кровообращения», 3–ий ответ – «вредная привычка, способная усилить негативные эффекты других вредных факторов». Таким образом, студенты–медики понимают значимость данного фактора в отношении собственного здоровья.

Выводы:

1. У студентов–медиков существуют выраженные «риски» нарушения здоровья.
2. С целью обеспечения сохранения здоровья учащейся молодежи необходим комплекс мероприятий, включающий пропаганду здорового образа жизни и повышение уровня валеологической культуры.

Литература

1. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 248 с.
2. Гигиеническая оценка образа жизни, фактического питания и статуса питания студентов медицинских высших учреждений образования: инструкция по применению № 039–0607: утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Респ. Беларусь 26.06.2007 / Х.Х. Лавинский, Т.С. Исютин–Федоткова, И.И. Кедрова // Современные методы диагностики, лечения и профилактики заболеваний: сб. инструкт.–метод. док. – Минск. – 2007. – Вып. 11. – С. 3–4.
3. Исютин–Федоткова, Т.С. Гигиеническая оценка и обоснование мер оптимизации образа жизни и фактического питания студентов медицинских высших учебных заведений: автореф. ... дис. канд. мед. наук: 14.02.01 / Т.С. Исютин–Федоткова; Бел. гос. мед. ун–т. – Минск, 2010. – 23 с.
4. Капустина, А.В. Физиологическая оценка устойчивости студентов к экзаменационному стрессу / А.В. Капустина // Мед. Труд и пром. Экология. – 2002. – № 11. – С. 42–45.
5. Хрисанова, Е.Н. Антропология: учебник / Е.Н. Хрисанова, И.В. Перевозчиков. – 3–е изд. – М.: Изд–во МГУ, 2002. – С. 267.